

# Los beneficios de introducir el yoga para niños en las aulas de Educación Infantil

**Autor:** Peña Gil, Ana (Maestro.Especialidad en Educación Infantil, Maestra de Educación Infantil).

**Público:** Segundo ciclo de Educación Infantil. **Materia:** Psicomotricidad. **Idioma:** Español.

**Título:** Los beneficios de introducir el yoga para niños en las aulas de Educación Infantil.

## Resumen

El yoga es una forma de ejercicio milenaria nacida en La India que se basa en la búsqueda del equilibrio entre cuerpo y mente. Es una disciplina conocida en el mundo adulto pero que podemos introducir en los niños desde temprana edad, llegando a conseguir grandes beneficios que ayudan a favorecer el desarrollo integral de los más pequeños. Por sus características, favorece la educación con niños con hiperactividad, déficit de atención o con trastornos de conducta. Tiene gran aceptación entre los niños por su carácter lúdico.

**Palabras clave:** Ejercicio, lúdico, beneficios, respiración, movimiento, relajación, meditación, control emocional.

**Title:** The benefits of introducing yoga to children in kindergarten classrooms.

## Abstract

Yoga is an ancient form of exercise born in India based on the search for balance between body and mind. It is a discipline known in the adult world but we can introduce in children from an early age, reaching great benefits that help promote the integral development of children. Due to its characteristics, it promotes education of children with hyperactivity, attention deficit or conduct disorders. It has wide acceptance among children for their playfulness.

**Keywords:** Exercise, leisure, benefits, breathing, movement, relaxation, meditation, emotional control.

Recibido 2016-11-07; Aceptado 2016-11-09; Publicado 2016-12-25; Código PD: 078024

Quién no se ha encontrado alguna vez un aula en la que existen conflictos entre alumnos, niños hiperactivos, con falta de atención...y todo ello dificulta nuestra tarea educativa. Inmediatamente pensamos qué podemos hacer.

Algunas personas se sorprenderán al mencionarles que la realización de clases de yoga para niños puede ayudarnos a modificar el clima del aula en un ambiente de respeto, placidez y colaboración entre alumnos.

El yoga es una forma de ejercicio que nació en la India con una antigüedad milenaria. Es un medio de equilibrar y armonizar cuerpo, mente y emociones. Para lograr esto, el yoga utiliza el movimiento, la respiración, la postura, relajación y meditación. Esta disciplina puede ser practicada desde la infancia, siendo la edad de cuatro años, la aconsejada por los expertos para adentrar al niño en los ejercicios de yoga. Es por ello, que se ha introducido en las aulas de educación infantil con el fin de favorecer la salud física y emocional de los más pequeños. Al no tratarse de un ejercicio de competición, disminuye la agresividad y favorece la capacidad de concentración y autocontrol, lo que es muy importante, para su progreso escolar y sus relaciones sociales. Hoy en día, se encuentra entre las disciplinas para trabajar con niños TDAH (Trastorno por déficit de atención e hiperactividad). Teniendo en cuenta la etapa evolutiva de cero a seis años, en la que una de las principales actividades del momento es el juego, no debemos olvidar que los ejercicios que se propongan en las clases de yoga han de presentarse y practicarse de forma lúdica, siendo estos variados y breves para evitar la pérdida de concentración e interés por la actividad. Las clases de yoga para niños se diferencian de las de adultos en que son más activas y divertidas, mezclando juegos, posturas, canciones, cuentos, historias imaginarias... Además podemos decir, que se trata de una actividad globalizadora que permite desarrollar los tres ámbitos de experiencia de la educación infantil (Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, Conocimiento del entorno y Lenguajes: comunicación y representación).

## LOS BENEFICIOS DEL YOGA PARA LOS NIÑOS.

El yoga tiene numerosos beneficios que mejoran la vida del niño. Como por ejemplo:

- Mejora la coordinación y el equilibrio.

- Desarrolla la autodisciplina y el autocontrol.
- Mejora la fuerza y la flexibilidad.
- Aumenta la autoestima, la capacidad sensorial y la conciencia corporal.
- Favorece la concentración, atención, memoria e imaginación.
- Fortalece y mejora todos los sistemas corporales: esquelético, nervioso, circulatorio, digestivo, respiratorio, hormonal y muscular.
- Ayuda al conocimiento corporal.
- Fomenta la cooperación, trabajo en equipo y favorece las relaciones sociales.
- Enseña a relajarse, a reducir el estrés y mejorar el control emocional.
- Crea un clima tranquilo y positivo.

## **PARTES DE UNA CLASE DE YOGA**

Aunque existen muchas variantes del yoga, de forma general se puede establecer que durante las sesiones de yoga con niños se trabaje los siguientes apartados:

**Ejercicios de respiración.** A través de ellos se busca liberar estados de ansiedad, tensión y estrés. Mediante juegos como “*El globo más grande del mundo*”, los niños aprenden a respirar de forma adecuada, inspirando profundamente por la nariz para llenar bien los pulmones, aumentando como consecuencia el volumen de la tripa, que aparece como un globo por la presión del diafragma, y espirando lentamente.

**Ejercicios de calentamiento.** Preparan para los movimientos y posturas posteriores, realizando movimientos suaves con las distintas partes del cuerpo. Un ejemplo es el juego de “*Gira que te gira*” con movimientos rotatorios suaves y lentos con las distintas partes del cuerpo, en los que podemos introducir el conteo, tanto ascendente como descendente, para ralentizar los movimientos.

**Práctica de posturas (asanas).** Imitan posturas de animales (perro, rana, gato, elefante, león, mariposa...) y otras formas del mundo bien conocidas por los niños (montaña, árbol, girasol...)

Es conveniente respirar de forma lenta, profunda y rítmicamente durante la realización de las posturas. No se debe sentir dolor, por ello, es conveniente no forzar y cambiar de postura si es necesario.

**Juegos de movimiento.** A través de cuentos, historias y canciones que a la vez que se narran se realizan posturas. Un ejemplo es el “*Saludo al sol*”. Hoy en día, contamos con variedad de libros y páginas web donde encontrar material de este tipo.

**Ejercicios de relajación.** Ayudan a buscar la calma del sistema nervioso y sentirnos llenos de energía al terminar. Podemos realizar la postura del “*Hombre muerto*” tumbados con brazos y piernas estiradas y mente descansada, sin dejar que ningún pensamiento ronde en nuestro interior.

**Juegos de introducción a la meditación.** Algunos cantos sencillos para niños pueden suponer un paso hacia la meditación. Cuando emitimos los sonidos universales AAA,OOO,MMM, producen ciertas vibraciones en la zona de la tripa, pecho y garganta, respectivamente. Al repetir el sonido “AOM”, ayuda a calmar los nervios y la mente, haciendo que nos sintamos tranquilos y felices con nosotros mismos.

## **RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA CON NIÑOS**

- Utilizar ropa cómoda y esterillas.
- No forzar en las posturas.
- Utilizar música relajante de fondo.
- No practicar el ejercicio después de las comidas.
- Realizar los ejercicios en un espacio amplio y tranquilo.

- Adaptar las actividades a la edad y necesidades de los niños.

## RINCÓN DE LA MEDITACIÓN

Los rincones son espacios delimitados dentro del aula a los que los niños pueden acudir libremente para jugar de forma libre o dirigida. La distribución espacial por rincones favorece las relaciones sociales, da respuesta a las necesidades e intereses de los niños, y fomenta la autonomía, creatividad e imaginación.

Diariamente podemos seguir trabajando los aspectos que se ejercitan durante las sesiones de yoga y que forman parte del currículo. El rincón de la meditación puede ser el espacio para trabajar concentración, conciencia corporal, relajación, respiración y control emocional.

Actividades que se pueden plantear son:

- Masajes relajantes con manos, plumas, telas, pelotas... para atender plenamente a las emociones y conseguir la calma.
- Ejercicios de respiración soplando diferentes materiales (papel de seda, molinillo, plumas...) para mantener una atención plena a la respiración y ejercitarla.
- Colorear mandalas para trabajar la atención y la concentración.

En definitiva, la práctica del yoga tiene peso en el mundo adulto pero todavía existe un gran desconocimiento de los beneficios que aporta en el mundo de los más pequeños. Se pretende que padres y maestros, conozcan como a través del yoga se desarrollan los ámbitos físico, social, cognitivo y afectivo necesarios para el desarrollo integral y armónico del niño, de una forma sosegada, imaginativa y lúdica. Y no debemos olvidar que al ayudar directamente al control emocional, puede utilizarse como estrategia para reducir conflictos dentro de las aulas.

### Bibliografía

- Calle R. (1999). Yoga para niños. Ed. Susaeta.
- Thapar M. y Siingh N. (2008). Yoga para niños con divertidas historias. Ed. Tikal.
- Maestre Marti J. (2010). Yoga para niños. Ed. Aljibe
- Puroerhart H. (2008). El yoga una aventura para niños. Ed. Neo- person.

### Webgrafía.

- <http://widemat.com/yoga-para-ninos-ejercicios-pdf>
- <http://www.innatia.com/s/c-yoga-para-ninyos/a-yoga-infantil.html>
- <http://www.guiainfantil.com/1470/yoga-infantil-la-union-de-juego-y-relajacion.html>
- <http://www.fundacioncadah.org/web/articulo/beneficios-del-yoga-en-ninos-con-tdah.html>